



ほけんだより 7月

三次市立酒河小学校 保健室



7月に入り、夏休みまであともう少しですね。梅雨も明け、暑い日が続いていますが、体調を崩してしまっている人はいませんか？

元気に一学期を終え、気持ちよく夏休みを迎えましょう。

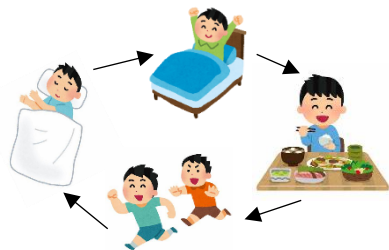


●生活リズムクイズ●



7月9日、「生活リズムを整えるために大切なこと」について、保健委員会の児童と養護教諭で保健朝会を実施しました。最後にはクイズを出しました。保健だよりでも、クイズを振り返ってみようと思います。お家の人と一緒に、もう一度やってみましょう。



クイズ① 生活リズムを整えるために大切なことは、 「はやね」「早起き」「朝ごはん」「運動」である。	こたえ：○ このサイクル が大切です。 
クイズ② 朝ごはんを食べられなかったら、 昼ごはんをたくさん食べたらい。	こたえ：× 朝ごはんを食べることで、脳に エネルギーを補給でき、一日を元気にスタート できます。 
クイズ③ 体を動かすことは、生活リズムを整えるこ とにつながる。	こたえ：○ 体を動かすと、おなかがすいて ごはんをおいしく食べられたり、体が疲れて早く眠る ことができます。 
クイズ④ 毎日、1時間以上、ランニングや筋トレをし ないと、体を動かしたことになる。	こたえ：× 歩いて登下校したり、外で遊んだり、 家でお手伝いをしたりすることも運動です。 

クイズ⑤

ぐっすり、しっかりねむった
方が、勉強したことや
運動したことが
記憶に残りやすい。



こたえ：○

ねている間に、その日に起きたことや学習したことをく
り返し再生していて、必要な情報は記憶し、いらぬも
のは消去しています(レム睡眠)。睡眠時間が短いと、
このレム睡眠が短くなるので、せっかく学習・経験した
ことが記憶に残りにくくなる可能性があります。

クイズ⑥

小学生に必要な睡眠時間は、9～11時間
である。

こたえ：○

自分の睡眠時間はどのくらいか振り返り、十分な睡眠
時間が確保できるようにしましょう。

クイズ⑦

メラトニンは、体を眠りやすい状態にしてく
れる。

こたえ：○

メラトニンは、睡眠に大きくかかわっているホルモンで、
「睡眠ホルモン」ともよばれています。

クイズ⑧

メラトニンは、明るい光が好きなので、ね
る前にゲームやスマホをたくさんするとよ
い。

こたえ：×

メラトニンは明るい光に弱いので、ねる直前までゲー
ムやスマホなどを使用していると、なかなか眠れなくな
ってしまいます。
ねる1時間前までには使用をやめましょう。



クイズ⑨

平日(学校がある日)にすいみんが足りな
くても、休日(学校がない日)にたくさんね
たらよい。

こたえ：×

休みの日にたくさんねても、睡眠不足が解消されるこ
とはありません。反対に、生活リズムがくずれてしまう
原因になります。

全問正解できましたか？

夏休みも含め、毎日を健康に過ごすために、生活リズムを整えることが大切です。
できていることは継続して、できていないところは少しずつ改善していきましょう。



保護者の方へ

健康診断を実施し、受診が必要な場合には「結果のお知らせ」を配布しています。
お早めに専門医を受診していただき、受診後は返書の提出をよろしくお願いいたします。